



家长快速查询 学习有关 心理健康的知识

心理健康被定义为每个人意识到自己的潜能，能够应对生活中的正常压力，能够卓有成效地工作，并能对其社区做出贡献的健康状态。(World Health Organization [世界卫生组织], 2014 年)。



了解心理健康

心理健康是我们的整体健康的一部分，涉及到我们享受生活，维持令人满意的人际关系，以及应对逆境和压力的能力。它使我们产生精神、社交和情感上的健康感受。

然而，有些时候我们可能会出现心理健康问题，使我们的思想、情绪和行为限制了我们在部分日常生活中发挥正常水平的能力。

有的心理健康问题比较轻微并且是暂时性的。有的可能比较严重，持续时间较长，并且需要专业的强化治疗。任何人都可能出现心理健康问题，不论年龄、教育或社会地位。最初的迹象通常出现在儿童期或青春期。

学生将在学校学习心理健康的什么知识？

在整个课程中，将教导学生相应的生活技能，为他们未来的心理和身体健康奠定坚实的基础。这些技能能够让一个人拥有积极的自我感知，帮助他们形成和维持健康的人际关系，批判性并创造性地思考，解决问题，并做出明智的决定。学习和谈论心理健康可以增加对心理健康问题的认识，并降低与心理健康问题有关的耻辱。学生在整个课程中学习的主要内容包包括：

- 了解身心的关系，以及体育活动对支持心理健康和整体健康的作用
- 了解有利于情感健康的因素，认识到压力的来源，并掌握解决逆境和压力的适应、管理和应对技巧
- 掌握自我意识和识别情感障碍迹象的能力，并了解如何应对情感障碍和寻求支持
- 掌握沟通和社交技能，以及鉴定和建立健康人际关系的能力
- 了解药物滥用、成瘾和心理健康之间可能存在的联系，并知道如何寻求帮助
- 了解心理疾病的原因和性质，以及降低与之相关的耻辱和成见的方法。

学校对孩子掌握有助于保持心理健康的技能和知识以及形成生活习惯，以及降低社交和情感问题的风险起着重要作用。学习心理健康的知识可以在学业和社交上帮助学生，并为出现社交或情感问题的学生提供支持。

如果您担忧您孩子的心理健康状况，请与医疗保健专业人士讨论您的忧虑。

低年级学生将学习什么？

1-3 年级学生将学习描述自己的情绪，体味健康积极的生活对其心理健康的益处，并了解与其他儿童和成人维持积极关系的重要性。学习这些方面的知识可以帮助学生形成自我意识，这也包括寻求帮助的策略。

4-8 年级学生将学习保持精神健康，应对压力，以及在感到忧虑或悲伤时寻求帮助的策略。也将在这个阶段逐渐引入需要更高敏感和成熟程度的主题——例如，控制愤怒，防止欺凌和负责任地使用社交媒体。此外，学生将学习有关一些常见心理健康和药物使用问题的基本信息，降低与心理疾病有关的耻辱的方法，以及为出现心理健康问题的朋友提供支持。学生在这个阶段学习的最重要的事情之一是，求助是一种技能，而不是软弱，并且学生应在需要为自己的想法和感受寻求援助时，与关怀他们的成年人沟通。

高年级学生将学习什么？

中学生将进一步了解心理健康问题的迹象和症状，以及核实网上健康信息准确性和寻找支持来源的方法。这一阶段还将包含较为复杂的主题，如药物滥用和其他有害行为，网络欺凌，应对压力和同伴压力，以及自杀预防等。教师应该谨慎并敏锐地引入这些主题，并在选择辅导教材时咨询学校委员会心理健康专业人员。

更多信息

ABCs of Mental Health (心理健康的基础知识)

<http://www.hincksdellcrest.org/ABC/Parent-Resource/Welcome>

针对儿童发育，出现困难的迹象和症状，以及可在家里和学校提供帮助的支持性策略，提供专家信息。

Parents for Children's Mental Health (儿童心理健康家长网络)

<http://www.pcmh.ca/>

PCMH 是专注于儿童和青少年心理健康的支持和宣传网络。对于孩子出现心理健康问题的家长，曾经遇到此类问题的家长的见解和资源推荐可能会有所帮助。

Children's Mental Health Ontario (安大略省儿童心理健康)

<http://www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php>

提供了有关儿童和青少年心理健康的概况介绍和资源链接，以及从安大略省心理健康系统获得帮助的信息。

与您的孩子谈论心理健康

与孩子的日常互动可以为他们提供所需要的大部分心理支持，但有时候与他们直接谈论心理健康问题也可能很重要。如果孩子或他们身边的某人出现心理健康问题的迹象，则可能需要这样做。

开展这样的对话并不容易，但下面的提示可能有所帮助：

- 帮助他们描述自己的情绪（例如，“你看起来好像很伤心。说再见的确很难。我也感到很伤心。”）
- 寻找机会在轻松的环境中与他们随意聊聊。
- 在一段时间里逐渐推进讨论，而不要试图在一次谈话中包含太多内容。孩子可能需要经过一定的时间才愿意谈论自己的忧虑。
- 如果孩子不愿意直接谈论自己的感受和经历，则试图间接地谈论问题。谈论虚构情况或书籍或电视节目中的角色。
- 让他们知道您随时准备好与他们聊天和提供帮助，并且他们的心理健康就像身体健康一样，能够随着时间而改变。

如果您的孩子似乎出现心理健康障碍，他或她可以转介到心理健康专业人士处接受进一步的评估和治疗。询问您孩子的老师，他或她是否注意到孩子的行为变化，并讨论学校可能提供支持的方式。与您的家庭医生确认行为或情绪改变是否可能存在医学原因。